

Existe un mañana: Guía para padres que han perdido hijos

Esta información describe algunas cosas que puede hacer para sobrellevar la pérdida de un hijo.

Recuperarse después de la muerte de un hijo puede parecer imposible de imaginar en este momento. El dolor de su pérdida siempre formará parte de usted. Tratar de comprender lo que es la aflicción, de cuidarse y de crear maneras de honrar la memoria de su hijo son algunas de las formas en las que puede mirar hacia el futuro. En este recurso se explican algunas de esas maneras en que puede sobrellevar la pérdida de un hijo. Sabemos que ningún libro ni guía puede expresar todo lo que está pasando, pero esperamos que le sea útil.

Lo que posiblemente sienta

La aflicción es una respuesta normal a cualquier pérdida, pero es posible que la muerte de un hijo genere emociones más intensas. La aflicción tiene efectos psicológicos, emocionales y físicos. Las personas sienten la aflicción de manera única.

Algunos padres se sienten aletargados o como si estuvieran en un sueño. Algunos no pueden dormir, mientras que otros duermen todo el tiempo. Es posible que se sienta abrumado por la tristeza, el vacío y la sensación de que la muerte de su hijo simplemente no puede ser real. Tener más de uno de estos sentimientos en un determinado momento es normal.

Cada persona sufre a su manera y a su propio ritmo. Podría sentir que el proceso de luto ocupa cada minuto de cada día, lo que dificulta estar presente en el momento. Tal vez sienta que pensar en volver a su rutina

diaria es como perder la conexión con su hijo. Recuerde que no existe un esquema fijo para lo que usted está atravesando.

Habrán momentos clave, como cumpleaños y festividades, que le recuerden al ser que ha perdido. Los acontecimientos importantes en la vida de otros niños que conozca quizás le pongan a pensar en su propio hijo y en las experiencias que esperaba compartir con él. Esos aniversarios pueden ser especialmente dolorosos, pero también es posible que sean oportunidades de volver a conectarse con las tradiciones y los rituales que eran importantes para su hijo y su familia.

Cómo prepararse para los siguientes días

Tómese su tiempo

Quizás esté pensando en las decisiones que tendrá que tomar, como cuándo volver a trabajar, qué hacer con las pertenencias de su hijo o cómo encontrarle sentido a cada día. Tómese su tiempo para tomar estas decisiones. No hay un lapso de tiempo determinado tras el cual debe regresar a su rutina diaria o al trabajo. A algunas personas las reconforta la rutina familiar, mientras que otras quizás necesiten más tiempo. Si debe regresar al trabajo antes de estar listo, piense en volver durante algunos días al principio tomarse pequeños descansos durante el día cuando necesite estar a solas.

Olvídese de lo que es correcto e incorrecto

No hay una forma correcta ni incorrecta de hacer frente a lo que usted está atravesando. Intente no compararse con otras personas y de lo que hacen para hacer frente a su propio dolor. Usted y su familia son quienes deciden lo que desean hacer con las pertenencias de su hijo y cómo va a honrar su memoria. Piense en dichas decisiones cuando esté listo. Recuerde que hacer cambios en su casa no significa que esté menos conectado con su hijo.

Permanezca conectado y comuníquese

Es importante que usted y su familia encuentren maneras de permanecer conectados emocionalmente. Esto puede ser difícil si cada uno de ustedes

tiene diferentes formas de lidiar con su pérdida. Algunas personas sufren en silencio, mientras que otras prefieren hablar de ello. Es posible que las necesidades que usted tiene no siempre sean obvias para su pareja, padres, familiares y amigos. Intente comunicarse con sus seres queridos, aun cuando parezca difícil hacerlo.

Hable con personas que le puedan dar apoyo en su aflicción. Diferentes personas le darán diferentes tipos de apoyo. Es posible que a algunas personas les cueste aproximarse a usted y quizás digan cosas equivocadas cuando lo hagan. No es necesario que comparta todo con todo el mundo. Pero elegir a un amigo o familiar con quien pueda pasar el rato o hablar quizás le ayude a mantenerse conectado mientras atraviesa el duelo.

Honre a su hijo a través de los recuerdos y rituales

Los recuerdos son poderosos. Algunos podrían reconfortarle, mientras que pensar en otros podría ser doloroso. Al principio, es posible que piense en la muerte de su hijo más que en cualquier otro recuerdo de él. Ese recuerdo estará siempre con usted, pero los momentos alegres que pasó con su hijo también le acompañarán.

Retomar las tradiciones familiares o crear nuevas es una manera en que usted y su familia pueden permanecer conectados a sus recuerdos. A usted y su familia les puede ayudar crear una caja de recuerdos llena de objetos que le pertenezcan o le recuerden a su hijo. Hable con su familia cuando decida cómo honrará la memoria de su hijo.

Cómo acompañar a los hermanos de duelo

La muerte de un niño cambia para siempre a una familia. Si tiene niños que estén atravesando el duelo con usted, ellos, al igual que los adultos, es posible que necesiten ayuda para comprender y adaptarse a la vida después de la pérdida.

Los niños expresan el dolor de diferentes formas. El modo en que su hijo manifieste su pena dependerá de su edad, de su comprensión de la muerte y

de los ejemplos de quienes le rodean. Si bien los niños más pequeños tal vez no comprendan completamente el concepto de lo que es la muerte, los niños de edad escolar lo entienden mejor. Es posible que se sientan culpables por no haber muerto en lugar de su hermano, o pueden preocuparse por su propia muerte o la muerte de los padres. Algunos niños tal vez sientan que su rol dentro de la familia cambió y podrían asumir responsabilidades de los adultos.

La mayoría de los niños no pueden manejar las fuertes emociones de atravesar un duelo durante mucho tiempo. De hecho, es posible que tengan episodios breves e intensos de emoción seguidos de períodos de juegos o de cualquier otra actividad diaria. También es posible que tengan reacciones físicas, como dolores en el cuerpo o cambios en las horas de sueño. Algunos niños probablemente expresen el dolor mediante cambios de conducta y se comporten como nunca lo han hecho. Otros niños tal vez no muestren signos visibles de tristeza ni dolor. Recuerde que el comportamiento de su niño puede indicar que está luchando con sentimientos difíciles. La mejor manera de comprender el dolor de su niño es ser consciente de la forma en la que elige expresarlo. Preste atención al comportamiento y escuche lo que dicen.

Mantenga a su niño informado

Es posible que su niño tenga preguntas acerca de cómo murió su hermano y de lo que ello significa. Es importante decirle que puede hacer estas preguntas. Haga todo lo que pueda por responderlas con honestidad. Si usted no sabe la respuesta, está bien que se lo diga. A medida que su niño crezca, es probable que le surjan dudas sobre lo que ocurrió. Aborde cada una como una oportunidad para continuar la conversación acerca de su pérdida. También es importante intentar mantener la rutina normal de su niño lo mejor que pueda y prepárelo para los cambios que debe esperar. Esto puede ayudar a reducir sus sentimientos de incertidumbre sobre el futuro.

Incluya su sistema de apoyo

Si su niño está en edad escolar, construya una red de adultos importantes que pasen tiempo con él fuera de casa. Hable con los maestros,

entrenadores, instructores religiosos y otras figuras clave sobre las maneras en las que ellos pueden ayudar a su hijo a sobrellevar el dolor.

Dedique tiempo a estar con su niño

El dolor puede hacer que su niño se sienta triste y solo. Intente dedicarle tiempo a solas todos los días para que se sienta seguro y apoyado. Algunas ideas para pasar tiempo juntos podrían ser dar un paseo en auto o caminando, cocinar o jugar a algún juego. Es posible que su niño tenga sus propias ideas de lo que le gustaría hacer. Puede decir hablar o no sobre su dolor durante estos momentos.

Escuche y acepte sus sentimientos

Dígale a su niño que sus sentimientos y pensamientos están bien y son importantes para usted. Cuando esté listo para hablar, intente escuchar sin emitir juicio o hacer preguntas. Esto puede ser difícil, sobre todo si no entiende el comportamiento de su niño y no puede entender cómo lo está sobrellevando. Recuerde que el comportamiento de su niño puede indicar que está luchando por dentro. Intente recibir las emociones de su niño con amor y aceptación. Esto hará que él se sienta más cómodo al hablar acerca de sus sentimientos con usted.

Cuídese

Lo mejor que puede hacer por su niño es cuidarse a usted mismo. Usted ha sufrido una pérdida inimaginable. Busque a un amigo, familiar o consejero con quien se sienta cómodo al hablar, incluso si no está seguro de qué decir. Es importante crear un sistema de apoyo para usted y sus familiares. Juntos, pueden ayudar a su niño a sentirse querido y seguro, a medida que todos colaboren para encontrar un “nuevo parámetro de normalidad”.

Está bien si necesita ayuda para apoyar a su niño. Ayudar a otros puede ser difícil mientras usted enfrenta su propio dolor. Si hay alguien que usted y su niño conocen y en quien confían, pídale ayuda. Su trabajador social también puede ayudarle a buscar recursos en su comunidad.

En qué momento buscar ayuda adicional

Hay ocasiones en las que buscar apoyo profesional para su niño puede ser útil, o incluso una parte necesaria del cuidado de su niño. Esto dependerá de muchas cosas, como la relación con su niño, la forma en que su niño afronta el estrés y cómo está afrontando la pérdida de su hermano. Si le preocupa el comportamiento de su niño y no está seguro de los pasos que debe dar, hable con su trabajador social o con el equipo de atención médica de su hijo para que le ayuden.

Recursos para usted y su familia

Recursos de MSK

Sin importar en qué parte del mundo se encuentre, hay apoyo para usted y su familia. Memorial Sloan Kettering (MSK) ofrece toda una gama de recursos para las familias que están atravesando un duelo y para sus amigos. Puede obtener más información sobre estos recursos en www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends.

El Programa Towards Tomorrow

de MSK Kids [El Programa Towards Tomorrow](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends) ofrece apoyo y recursos a las familias que están atravesando el duelo por la pérdida de un hijo. Hable con su trabajador social y con los proveedores de cuidados de la salud para hablar sobre cómo están atravesando el duelo usted y su familia. También le pueden dar apoyo adicional. Para obtener más información, llame al programa Towards Tomorrow al 212-639-6850 o envíe un mensaje de correo electrónico a towardstomorrow@mskcc.org. También puede visitar www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams.

Centro de Orientación de MSK

646-888-0200

Para algunas familias que están atravesando la pérdida de un hijo, la orientación es útil. Nuestros psiquiatras y psicólogos dirigen una clínica para personas que han perdido a hijos, donde se ofrece orientación y apoyo a personas, parejas y familias que están atravesando el duelo, así como medicamentos para ayudarles si sienten depresión.

Cuidado espiritual

212-639-5982

Nuestros capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar, comunicarse con grupos religiosos o clero comunitario, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual, independientemente de su afiliación religiosa.

Otros recursos

Bereaved Parents of the USA (BPUSA)

www.bereavedparentsusa.org

BPUSA es una organización nacional sin fines de lucro que ofrece apoyo a padres que han sufrido la pérdida de hijos y a sus familias.

The Compassionate Friends (TCF)

630-990-0010

www.compassionatefriends.org

TCF es una organización nacional sin fines de lucro que trabaja para apoyar a padres, hermanos, abuelos y otros familiares que están atravesando el duelo por la pérdida de un niño. Ofrecen una comunidad de apoyo en línea y talleres de instrucción.

Alive Alone

www.alivealone.org

Alive Alone es una red nacional de padres que han perdido a su único hijo o a todos sus hijos. Ofrece boletines, instrucción y recursos para promover la sanación.

GriefNet

www.griefnet.org

GriefNet ofrece grupos de apoyo en línea para diferentes tipos de pérdida, incluida la pérdida de un hijo.

SIBSPLACE®

516-374-3000

www.sibsplace.org

SIBSPLACE ofrece un programa gratuito para niños de 5 a 17 años que tienen a uno de sus padres o a un hermano con cáncer.

Comfort Zone Camps

866-488-5679

www.comfortzonecamp.org

Comfort Zone Camps son campamentos para niños que han sufrido la muerte de un ser querido.

Camp Erin

www.elunanetwork.org

Camp Erin son campamentos para niños que han sufrido la muerte de un ser querido.

The Dougy Center for Grieving Children and Families

503-775-5683

www.dougy.org

El centro ofrece apoyo, educación y recursos para familiar y niños que están atravesando un duelo.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Towards Tomorrow: A Guide for Bereaved Parents - Last updated on February 26, 2021
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center